○　揚げ物に使用する油には、アレルギー物質が含まれている場合があります

○　牛乳は毎日あります　　○　しらす干し、いりこ、あさり、わかめなどの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

日	2019/2/1	2019/2/4	2019/2/5	2019/2/6	2019/2/7	2019/2/8	2019/2/12	2019/2/13	2019/2/14	2019/2/15
曜	金	月	火	水	木	金	火	水	木	金
献立及び材料	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**普通パン★80**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**ぶどうパン★82**	**麦ご飯**	**麦ご飯**
	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**冬野菜スープ**	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**ひじきスパゲティ**	こめ　むぎ	こめ　むぎ
	里芋の煮物	**牛そぼろ丼の具**	**おでん**	ベーコン★21	**肉じゃが**	**豚汁**	**五目ご飯の具**	スパゲティ★1	**あさり入り麻婆豆腐**	**みそ汁**
	鶏肉	牛肉	鶏肉	はくさい	豚肉	豚肉	鶏肉	長ひじき	豆腐★9	かぼちゃ
	さといも	たまねぎ	さといも	にんじん	生姜	にんじん	しらす干し	油揚げ★10	豚肉	たまねぎ
	こんにゃく	ごぼう	てんぷら★18	ほうれん草	じゃがいも	ごぼう	ごぼう	鶏肉	にんにく	えのきたけ
	むき枝豆★16	こんにゃく	こんにゃく	だいこん	にんじん	だいこん	干ししいたけ	えのきたけ	生姜	油揚げ★10
	干ししいたけ	本みりん★41	絹厚揚げ★11	根深ねぎ	たまねぎ	さといも	にんじん	しめじ	たまねぎ	葉ねぎ
	生姜	しょうゆ★32	だいこん	コンソメ★46	こんにゃく	こんにゃく	油揚げ★10	パプリカ(赤)	葉ねぎ	天拝みそ★40
	砂糖	砂糖	砂糖	塩	干ししいたけ	豆腐★9	菜種油	しょうゆ★32	干ししいたけ	いりこ(だし用)
	しょうゆ★32	塩	しょうゆ★32	白こしょう	むき枝豆★16	葉ねぎ	砂糖	塩	赤みそ★39	**あじの塩焼き**
	本みりん★41	**魚そうめん汁**	本みりん★41	**鶏と大豆のケチャップ煮**	しょうゆ★32	米みそ★37	しょうゆ★32	砂糖	砂糖	あじ
	いわし佃煮★65	**魚そうめん**	鰹節(だし用)	鶏肉	砂糖	麦みそ★38	本みりん★41	しらす干し	しょうゆ★32	塩
	野菜炒め	魚肉(いとより)	昆布(だし用)	菜種油	酒	いりこ(だし用)	だし汁(鰹節　昆布)	菜種油	菜種油	菜種油
	てんぷら★18	でん粉(とうもろこし)	**きびなごの天ぷら**	たまねぎ	本みりん★41	**さんまのみりん干し**	**じゃがもちのすまし汁**	**人参とハムのソテー**	でん粉(馬鈴薯)	**切干大根の煮付け**
	キャベツ	砂糖	きびなご	大豆	**千草焼(玉子焼き)**	さんま	**おじゃがもちボール**	にんじん	一味とうがらし	切干大根
	にんじん	塩	小麦粉	トマトケチャップ★42	鶏卵	みりん風調味料	じゃがいも	小松菜	豆板じゃん★45	てんぷら★18
	たまねぎ	水あめ	パーム油	ウスターソース★34	醤油　砂糖	しょうゆ	加工でん粉(キャッサバ)	もやし	あさり	むき枝豆★16
	塩	みりん	でん粉(とうもろこし)	砂糖	ぶどう糖果糖液糖	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	ロースハム★20	塩	白ごま
	白こしょう	干ししいたけ	でん粉(馬鈴薯)	塩	カツオエキス	魚醤油	塩	菜種油	**揚げ春巻き**	菜種油
	淡口しょうゆ★33	ほうれん草	でん粉(タピオカ)	しょうゆ★32	煮干しエキス	**小麦・大豆**	グルコマンナン	オイスターソース★44	キャベツ　たまねぎ	砂糖
	菜種油	酒	塩	赤ワイン	小松菜	菜種油	はくさい	塩	にんじん　豚肉	しょうゆ★32
	一食節分豆(アーモンド入り)	淡口しょうゆ★33	粉末状植物性たん白	**ポテトサラダ**	でん粉(とうもろこし)	**大豆の煮物**	わかめ	白こしょう	難消化性デキストリン	だし汁(いりこ)
	大豆	塩	香辛料	じゃがいも	人参	てんぷら★18	葉ねぎ	コンソメ★46	はるさめ	**一食アーモンド★59**
	アーモンド	鰹節(だし用)	加工でん粉(キャッサバ)	とうもろこし	たけのこ	大豆	酒	**ぽんかん**	ポークオイル　ねぎ	**一食黒糖ビーンズ★58**
	砂糖	昆布(だし用)	調味料(アミノ酸等)	ノンエッグマヨネーズ★51	しいたけ	**れんこん水煮**	でん粉(馬鈴薯)		ポークミートペースト	
	水飴	**茎わかめの炒め煮**	ベーキングパウダー	りんご酢★36	豆腐　塩	れんこん	塩		ひじき　おろし生姜	
	大豆	茎わかめ	**小麦**	塩	植物油脂	ビタミンC	淡口しょうゆ★33		小麦粉　植物油脂	
	※落花生	にんじん	**※えび・卵・乳**	白こしょう	**卵・大豆**	クエン酸	鰹節(だし用)		みりん　還元水あめ	
	※カシューナッツ	てんぷら★18	菜種油		**切干大根の酢の物**	塩	昆布(だし用)		でん粉(馬鈴薯)	
	一食黒糖ビーンズ★58	大豆	**ほうれん草と春菊の香り和え**		切干大根	むき枝豆★16	**カレイフライ**		しょうゆ	
		しょうゆ★32	ほうれん草		みずな	菜種油	カレイ		グラニュー糖　塩	
		酒	春菊		油揚げ★10	しょうゆ★32	パン粉		オイスターソース	
		砂糖	**もみのり**		純米酢★35	酒	小麦粉		調味エキス	
		白ごま	海苔		砂糖	砂糖	でん粉(とうもろこし)		乾燥パン酵母	
		だし汁(鰹節　昆布)	砂糖		塩		植物性たん白		香辛料	
		菜種油	しょうゆ		淡口しょうゆ★33		植物性油脂		加工デンプン(馬鈴薯)	
		プルーン	本みりん		**一食納豆**		塩		ピロリン酸鉄	
		ヨーグルト★79	塩		大豆		こしょう		増粘剤　乳化剤	
		やさいゼリー★77	調味料(アミノ酸等)		納豆菌		**小麦・大豆**		アミノ酸等	
			昆布エキス		しょうゆ		**※えび・いか・卵**		**豚肉・ゼラチン**	
			煮干し		砂糖		**※さば・ごま**		**小麦・大豆・ごま**	
			唐辛子エキス		発酵調味料		菜種油		**※卵・乳**	
			ソルビット		砂糖混合ぶどう糖果糖液糖				菜種油	
			小麦・大豆		塩				**春雨の酢の物**	
			※ごま・えび・かに		蛋白加水分解物				緑豆春雨	
			しょうゆ★32		昆布エキス				キャベツ	
			本みりん★41		かつお節エキス				にんじん	
					酵母エキス				とうもろこし	
					調味料(アミノ酸等)				純米酢★35	
					ゲル化剤				砂糖	
					酸味料				塩	
					小麦・大豆・さば				淡口しょうゆ★33	
エネルギー(kcal)	832	798	778	742	831	838	803	778	860	756
たんぱく質(g)	36.4	29.2	31.7	29.9	33.1	33.8	33.5	34.0	28.9	31.7
脂質(g)	20.4	21.6	21.6	30.6	21.9	29.4	22.8	21.1	26.5	22.0

日	2019/2/18	2019/2/19	2019/2/20	2019/2/21	2019/2/22	2019/2/25	2019/2/26	2019/2/27	2019/2/28
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木
献立及び材料	**わかめ麦ご飯**	**麦ご飯**	**普通パン★80**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**普通パン★80**	**麦ご飯**
	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**マンハッタンクラムチャウダー**	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**ビーンズシチュー**	こめ　むぎ
	わかめ	**大根の煮物**	ベーコン★21	**五目うどん**	**レンズ豆のドライカレー**	**みそ汁**	**けんちん汁**	豚肉	**厚揚げの味噌煮**
	つみれ汁	鶏肉	赤いんげん豆	うどん麺★2	鶏肉	絹厚揚げ★11	豆腐★9	白いんげん豆	豚肉
	つみれ	生姜	じゃがいも	鶏肉	ゆでレンズ豆★13	じゃがいも	にんじん	ひよこ豆	大豆
	たら	酒	たまねぎ	葉ねぎ	大豆	小松菜	ごぼう	赤いんげん豆	絹厚揚げ★11
	ほき	だいこん	にんじん	だいこん	にんじん	天拝みそ★40	しめじ	うずら豆	はくさい
	豚脂	にんじん	あさり	干ししいたけ	たまねぎ	いりこ(だし用)	さといも	じゃがいも	にんじん
	ほたるじゃこ	こんにゃく	マイルドデミソース★43	はくさい	**鶏の照煮**	**鶏の照煮**	こんにゃく	にんじん	たまねぎ
	豆あじ	しょうゆ★32	トマト	にんじん	トマト	鶏肉	干ししいたけ	たまねぎ	干ししいたけ
	太刀魚	本みりん★41	トマトケチャップ★42	てんぷら★18	カレールウ★30	菜種油	油揚げ★10	マッシュルーム★15	にんにく
	玉ねぎ	砂糖	赤ワイン	しょうゆ★32	カレー粉	生姜	葉ねぎ	ハヤシルウ★29	米みそ★37
	魚肉エキス	**いわしのおかか煮**	薄力粉	塩	シナモン	砂糖	いりこ(だし用)	トマト	砂糖
	調味料(アミノ酸等)	いわし	菜種油	酒	クミン	しょうゆ★32	塩	トマトケチャップ★42	本みりん★41
	塩	砂糖	塩	本みりん★41	コリアンダー	酒	しょうゆ★32	赤ワイン	酒
	発酵調味料	しょうゆ	白こしょう	いりこ(だし用)	黒こしょう	本みりん★41	**さばみそホイル**	砂糖	豆板じゃん★45
	砂糖	本みりん	コンソメ	**焼きししゃも★5**	コンソメ★46	でん粉(馬鈴薯)	さば	塩	しょうゆ★32
	加工でん粉(小麦)	でん粉(馬鈴薯)	ウスターソース★34	菜種油	にんにく	**ブロッコリーのアーモンド和え**	砂糖	白こしょう	ごま油
	加工でん粉(キャッサバ)	かつお節	**ポークチョップ**	**小松菜のごま和え**	生姜	ブロッコリー	みそ	**オムレツ**	菜種油
	トレハロース	塩	豚肉	小松菜	塩	とうもろこし	本みりん	鶏卵	**中華炒め**
	小麦・豚肉・大豆	**小麦・大豆**	菜種油	もやし	しょうゆ★32	アーモンド	米粉	醤油	ビーフン(米)
	※えび・かに	**水菜ともやしの酢の物**	塩	しょうゆ★32	ウスターソース★34	しょうゆ★32	**さば・大豆**	砂糖	ロースハム★20
	にんじん	みずな	白こしょう	本みりん★41	**福神漬★27**	本みりん★41	**メンチカツ**	ぶどう糖果糖液糖	もやし
	しめじ	もやし	赤ワイン	白ごま	**フルーツヨーグルト**		豚肉	カツオエキス	チンゲン菜
	豆腐★9	純米酢★35	しょうゆ★32	**一食しそひじき★64**	みかんレトルト★67		キャベツ	煮干しエキス	塩
	葉ねぎ	砂糖	赤みそ★39		パインレトルト★68		玉ねぎ	でん粉(とうもろこし)	中華スープ★47
	はくさい	塩	砂糖		黄桃レトルト★69		パン粉	塩	しょうゆ★32
	塩	淡口しょうゆ★33	ソテードオニオン★52		プレーンヨーグルト★66		塩　砂糖	植物油脂	菜種油
	しょうゆ★32		**りんごピューレ**				チキンコンソメ	**卵・小麦・大豆**	**りんご**
	いりこ(だし用)		りんご				白こしょう	**ほうれん草のサラダ**	
	酒		ビタミンC				でん粉(小麦)	ほうれん草	
	レバーとさつまいもとナッツの揚げ煮		**りんご**				でん粉(とうもろこし)	キャベツ	
	鶏肝タツタ★8		にんにく				でん粉(キャッサバ)	とうもろこし	
	さつまいも		生姜				大豆粉　増粘剤	ノンエッグマヨネーズ★51	
	菜種油		パセリ				**豚肉・小麦・鶏肉・大豆**	しょうゆ★32	
	鶏肉		レモン汁				**※卵・乳**	レモン汁	
	パプリカ(赤)		**キャベツのソテー**				菜種油	塩	
	アーモンド		キャベツ				**れんこんのきんぴら**	白こしょう	
	しょうゆ★32		塩				**れんこん水煮**		
	砂糖		白こしょう				れんこん		
	本みりん★41		菜種油				ビタミンC		
	酒						クエン酸		
	りんご						塩		
	一食いりこ★61						しらす干し		
							菜種油		
							だし汁(いりこ)		
							砂糖		
							しょうゆ★32		
							本みりん★41		
							塩		
							白ごま		
							一味とうがらし		
							絹さや		
エネルギー(kcal)	814	736	821	728	808	780	793	797	793
たんぱく質(g)	28.4	29.6	38.3	29.0	29.2	30.0	28.5	29.6	27.5
脂質(g)	22.3	20.7	32.4	16.6	17.4	23.1	23.3	33.5	20.5

平均　エネルギー:794kcal　たんぱく質:31.1g　　脂質:23.5g

表示凡例　献立名　加工品名　加工品のアレルゲン　※コンタミネーション